

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by the

U. S. FOOD ADMINISTRATION

HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Kokonainen päivällinen yhdessä ruokalajissa

NUORUKAISET PITÄVÄT TÄSTÄ.

ISÄ PITÄÄ TÄSTÄ.

TE PIDÄTTE MYÖSKIN TÄSTÄ RUOKALAJISTA.

Teidän rahakukkaronne varmasti pitää tästä.

Teidän ruumiinne myöskin hyöttyy tästä ruokalajista.

“Setä Samuli” varmasti pitää tästä ruuasta.

JOKAINEN TYKKÄÄ TÄSTÄ YHDEN-ASTIAN RUUASTA. MIKSI?

Ruokaa, joka on kuumaa ja hyvämakuista — hyvää työtä varten ja leikkiä varten — siksi isä ja lapset tykkäävät.

HELPPO KEITTÄÄ JA TARJOTA — tämä on yksi syy miksi te tykkäätte. Ainoastaan yksi astia keittää, muutamia astioita pestä vaan, säästää askeleita.

HYVÄÄ, RAVITSEVAA RUOKAA — Te saatte olla varma, että annatte perheellenne oikeaa ruokaa, jos annatte tämän päivällisen. Tässä on kaikki mitä he tarvitsevat ruumiillensaauttaen heitä työssä ja kasvaessa voimakkaiksi.

Tämä päivällinen auttaa teitä tekemään velvollisuutenne maatanne kohtaan. Te voitte säästää vehnä jauhoja ja lihaa, että sitä voi lähettää Euroopaan. Meidän sotilaamme ja liittolaisemme tarvitsevat näitä paremmin kuin me.

KOETTAKAA NÄITÄ YHDEN-ASTIAN PÄIVÄLLISIÄ.

Jokaisessa kylliksi viidelle hengelle.

KALASOPPAA ELI CHOWDERIA.

Jänis, lintu eli vaikka minkälaista lihaa voi käyttää kalan sijasta, eli tomaattia maidon sijasta. Karotit voi jättää pois.

1½ paunaa kalaa (tuoretta, suolat- tua eli kannukalaa)	2 kuppia porkkanaita, leikattu pieniksi paloiksi
9 perunaa, kuorittu ja leikattu pie- niksi paloiksi	¼ pauna suolasta läskiä 3 kuppia maitoa
1 sipuli, leikattu viipaleiksi	Pippuria 3 ruokalusikallista jauhoja.

Leikatkaa läski pieniksi paloiksi ja paistakaa hakatun sipulin kanssa viisi minuuttia. Pankaa läski, sipuli, porkkanat ja perunat kattilaan ja peittäkää kiehuvalle vedelle. Keittäkää niin kauan kuin kasvit ovat pehmeät. Sekoittakaa kolme ruokalusikallista jauhoja yhden kupin kanssa kylmää maitoa ja sekoittakaa tämä kattilaan, että se tulee tiheämmäksi. Lisätkää loppu maito ja kala, josta on ruodot otettu pois, ja joka on leikattu pieniksi paloiksi. Keittäkää niin kauan että kala on pehmeää. Noin kymmenen minuuttia. Tarjotkaa kuumana. Te voitte heittää pois läskin ja sen sijasta käyttää ruokalusikallinen jotain muuta rasvaa.

KUIVATTUJA HERNEITÄ RIISRYYNIEN JA TOMAATTIEN KANSSA.

1½ kuppia riisryyniä	1 ruokalusikallinen suoloja
2 kuppia kuivattuja herneitä	1 teelusikallinen pippuria
6 sipulia	2 kuppia tomaattia, (tuoreita eli kannuttuja)

Antakaa herneiden olla vedessä yli yön ja käyttäkää kaksi varttia vettä. Keittäkää niin kauan kuin ne ovat pehmeitä samassa vedessä, jossa ne olivat yön liossa. Lisätkää riisryynit, sipulit, tomaatit ja höystöt ja keittäkää 20 minuuttia.

KIVISESSÄ ASTIASSA KEITETTYÄ HOMINIAA JA LIHAA.

Maissiryynit (hominy) on kovin hyvää käyttää yhtenä osana yhdenastian päivällisessä, jos teillä on tuli uunissa, niin että voitte keittää sitä pitkään, eli käyttäkää tuletonta keittäjää. Lämmittäkää 1½ varttia vettä niin että se kehuu; lisätkää yksi lusikallinen (teelusikallinen) suoloja ja 2 kuppia hominia, joka on liotettu vedessä yli yön. Keittäkää kaksinkertaisessa kattilassa neljä tuntia eli tulettomassa keittäjässä yli yön. Tämä tekee viisi kuppia. Tätä reseptiä voi lisätä ja voi käyttää kylmiksi toisella lailla muutamaksi ateriaksi. Homini on erittäin hyvää keitettynä kuivan, kannutetun eli tuoreen kalan kanssa, eli lihan ja kasviksien kanssa, joi-ta on jäänyt viimeisestä ateristiästä. Tässä on yksi niistä.

5 kuppia keitettyä hoominiaa	¼ paunaa kuivattua lihaa
4 perunaa	2 kuppia maitoa
2 kuppia porkkanoita	2 ruokalusikallista rasvaa
1 teelusikallinen suoloja	2 ruokalusikallista jauhoja.

Sulatkaa rasva, sekoittakaa siihen jauhot, lisätkää kylmä maito ja sekoittakaa kaikki hyvästi. Keittäkää niin kauan että se tulee tiheäksi. Leikatkaa perunat ja porkkanat nelikoiksi, sekoittakaa kaikki aineet paistinastiassa eli pannussa ja paistakaa yhden tunnin.

Nämät ruokalajit varustavat kaikki viidenlaiset ruuat. Jokainen yksinään on kylliksi koko päivälliseksi viidelle hengelle. Syökää leivän ja hedelmien eli makean marjamehun (jam) kanssa. Sitten te saatte kaikki viidenlaiset ruuat mitä ruumlinne tarvitsee. Nämät viidenlaiset ruuat ovat seuraavassa lehdessä.

VIISI RUOKARYHMÄÄ

1. Kasvikset eli hedelmät.
2. Maito, eli juusto, eli munat, eli kala, eli liha, eli pavut.
3. Puurot, maissi, riisi, kaura, ruis eli vehnä.
4. Siirappi ja sokeri.
5. Rasva: Jäänyt keitetystä eli paistetusta lihasta, margariinivoi, öljy, voi. — Valitkaa jotain jokaisesta eri viidestä ryhmästä joka päivä.

ENEMPI YHDEN-ASTIAN RUOKIA.

Tämänlaisia reseptiä tämänlaisille ruuille on vielä enempi Yhdysvaltain Ruoka-lehtisissä.

“Lihan sijasta” lehtinen numero 9 selittää mitkä ruuat ovat hyviä käyttää kuin ette käytä maitoa, ja miten voi tehdä muutamia lihattomia yhden-astian ruokia.

“Käyttäkää lihaa niin että se kestää kauan” (lehtinen numero 5) auttaa teitä vähentämään lihalaskuanne. Höystetyt keitokset ja lihapiirakat näyttävät miten voitte antaa perheellenne hyvän yhden-astian aterian käyttäen vähän lihaa, monella tavalla.

Te voitte itse tehdä reseptiä itsellenne, yhdistäen ruokia näistä viidestä ryhmästä. Antakaa naapurillenne myöskin.

DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups rice	1 tablespoon salt
2 cups dried peas	¼ teaspoon pepper
6 onions	2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato and seasonings and cook 20 minutes.

POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat 1½ quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned or fresh fish, or meat and vegetables left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups cooked hominy	¼ pound dried beef
4 potatoes	2 cups milk
2 cups carrots	2 tablespoons fat
1 teaspoon salt	2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
3. Cereal: corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

"Instead of Meat" Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat and how to make some meatless one-dish meals.

"Make a little Meat Go a Long Way" (Leaflet No. 5) will help you to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

A Whole Dinner In One Dish.

THE YOUNGSTERS WILL LIKE IT.

FATHER WILL LIKE IT.

YOU WILL LIKE IT.

Your pocketbook will surely like it.

Your bodies can't help liking it.

"Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.

1½ lbs. fish (fresh, salt or canned)	¼ pound salt pork
9 potatoes peeled and cut in small pieces	3 cups milk
	Pepper
1 onion, sliced	3 tablespoons flour.
2 cups carrots cut in pieces	

Cut pork in small pieces and fry with the chopped onion for five minutes. Put pork, onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with one-half cup of the cold milk and stir in to the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot. You can omit salt pork and use a tablespoon of other fat.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 3.